

مرض مناعي يؤدي لقصور في عمل الجهاز التنفسي وتكون به مجاري الهواء ضيقة جداً

الربو . . . أعراض وعلاج

هل الأمراض السابقة لها نفس الأعراض؟
هل توجد آلام بالصدر؟
تقييم أزمة الربو:
فحص الحالة العامة للمريض.
تقييم العلامات الحيوية (النبض - الضغط - التنفس - درجة الحرارة).
ملاحظة ما إذا كان يوجد أزيز عند التنفس - ضيق في الصدر أو صعوبة في التنفس.
سماع صوت الرئة عند التنفس إن أمكن.
تحذيرات:
لابد من التفريق بين المشكلات التي تتصل بالتنفس وتلك التي تتصل بالقلب.
تشتمل أعراض ضيق التنفس على التعثر في الكلام و إفراز العرق وعدم النوم إلا في وضع الجلوس.
بروتوكول الإسعافات الأولية لأزمة الربو:
تهدئة المريض.
مساعدهته بالدواء عند الاحتياج لذلك.
قياس العلامات الحيوية.
إعطاؤه وسائل على الدوام .
إعطاؤه أكسجين.
اللجوء إلى الطبيب:
يتم اللجوء إلى الطبيب على الفور عند:
أزمات الربو الحادة.
حدوث ضيق في التنفس أو أزيز في الصدر عند المصاب الذي لا يعاني من أزمات الربو.
ضيق في التنفس مع آلام في الصدر.

كيف أعلم أنني مصاب بالربو؟
هل تُصاب بنوبات مفاجئة من أزيز الصدر خلال الليل أو الصباح الباكر؟ هل يصدر عن صدرك صوت أزيز إذا كان الهواء بارداً أو خلال ممارستك للتمارين الرياضية أو بعدها؟ هل تسعل كثيراً أو تُصاب بضيق تنفس خلال ممارستك للرياضة؟ هل ينسحب الجلد الواقع بين أضلاعك إلى الداخل حين تنفّس؟ إذا كانت بالإيجاب فأنت مُصاب بأعراض الربو ويُستحسن أن تستشير طبيباً.
وتتمثل أعراض نوبات الربو بصعوبة كبيرة في التنفس وتحول لون الوجه أو الشفتين إلى الأزرق والشعور بقلق كبير وتسارع دقات القلب والتعرق والشعور بالدوخة أو الارتباك خلال النوبة. فإذا كنت تشعر بتلك الأعراض، يجب عليك التوجه إلى الطبيب فوراً.
ومن الأعراض الأخرى التي قد ترافق مع الربو، احتقان الأنف والشعور بالحم أو ضيق في الصدر والتنفس بإيقاع غير طبيعي (يستغرق الزفير أكثر من ضعف مدة الشهيق)، الانقطاع المؤقت في التنفس أو قذف الدم لدى السعال.
الإسعافات الأولية لأزمة الربو هل يعاني المريض من أزمات ربو أو انسداد مزمن في الجهاز التنفسي؟
هل تمت إصابته بنوبات مماثلة من هذه الأزمة من قبل أو يشكو من أمراض القلب؟

يمكن مساعدة المريض بتهديته وإعطائه سوائل على الدوام

الأسبرين وغيره من الأدوية المضادة للالتهابات والمركبة من مواد غير ستيرويدية)، والوزن المنخفض لدى الولادة والتهابات الجهاز التنفسي وتنفس هواء المدينة الملوّث. كما تتفاقم إصابات الربو نتيجة التعرّض للهواء والانتفاعلات الحادة وبعض التمارين الرياضية المرهقة.
وقد يكون تزايد استخدام مكيفات الهواء أحد الأسباب التي ساهمت في ارتفاع معدلات الإصابة بالربو في دولة الإمارات العربية المتحدة، ويستفاد من بعض الدراسات والتقارير ان مكيفات الهواء تفاقم احتمالات الإصابة بالربو من خلال نثرها الغبار فوق السجاد في الغرف المنحدة. وفي الوقت الذي عجزت فيه الطب عن التوصل إلى علاج حاسم للربو، إلا أنه يمكن التحكم به، وإليك ما يجب ان تعلموه عن الربو، لكي تضمنوا الحصول على العلاج المناسب.
هل أنا معرض للإصابة بالربو؟
تشير تقارير منظمة الصحة العالمية إلى أن أقوى العوامل التي تهدد بالإصابة بالربو باستثناء العوامل الوراثية، يتمثل في التعرّض إلى العوامل البيئية، وخاصة خلال مرحلة الطفولة الأولى حيث يتعرض الطفل للإصابة بالحساسية الناتجة عن الغبار والقطط وغبار الطلع والحشرات المنزلية.
كما يتعرّض الناس للإصابة بالربو التحسّسي نتيجة تعرّضهم لدخان السجائر والمواد الكيماوية المهيجة في مقر العمل، إضافة إلى تناولهم بعض الأدوية (وصفة خاصة



على العلاج المناسب.
هل أنا معرض للإصابة بالربو؟
تشير تقارير منظمة الصحة العالمية إلى أن أقوى العوامل التي تهدد بالإصابة بالربو باستثناء العوامل الوراثية، يتمثل في التعرّض إلى العوامل البيئية، وخاصة خلال مرحلة الطفولة الأولى حيث يتعرض الطفل للإصابة بالحساسية الناتجة عن الغبار والقطط وغبار الطلع والحشرات المنزلية.
كما يتعرّض الناس للإصابة بالربو التحسّسي نتيجة تعرّضهم لدخان السجائر والمواد الكيماوية المهيجة في مقر العمل، إضافة إلى تناولهم بعض الأدوية (وصفة خاصة

تشير التقديرات إلى أن نحو 15 في المئة من سكان دولة الإمارات العربية المتحدة مصابون بالربو، وهو مرض مزمن يصيب الجهاز التنفسي ويتجلى في شكل نوبات متكررة من السعال والأزيز وصعوبة التنفس. ويصيب هذا المرض الناس من كل الفئات العمرية على الرغم من انه يبدأ في كثير من الأحيان في سن الطفولة، وتشير التقديرات إلى أن 40 في المئة من الأطفال مصابون بالربو في دولة الإمارات العربية المتحدة. وفي الوقت الذي عجز فيه الطب عن التوصل إلى علاج حاسم للربو، إلا أنه يمكن التحكم به، وإليك ما يجب ان تعلموه عن الربو، لكي تضمنوا الحصول

بخاخ أحادي الجرعة الدوائية، وبخاخ عديد الجرعات، وبخاخ أقراص، هناك أشكال جديدة من أدوية الربو على شكل «discus»، وفي هذه الأشكال الدوائية الجديدة يقوم المريض باستنشاق الدواء من الجهاز وهي تتميز بأنها توفر للمريض جرعة مناسبة تماماً لكن لا يستطيع الأطفال في أعمار صغيرة استعمالها.
كم نسبة الأطفال المصابين بمرض الربو؟
تشير الإحصائيات إلى أن 10% من الأطفال يشكون من أعراض الربو في معظم بلدان العالم منها أميركا.
الربو -حقائق وأرقام

تشير الإحصاءات إلى أن 10 % من الأطفال يشكون من أعراض الربو في معظم بلدان العالم

في هذا الحوار نسلط الضوء على الربو الناتج عن الشعب الهوائية مع الدكتور دانيس هاردي من مركز مانشتستر في دبي: ما هو مرض الربو؟ - هو مرض تنفسي ينتج عن التهاب في الشعب الهوائية، ويؤدي إلى تضيق هذه الشعب، ويظهر على شكل نوبات من السعال، وضيق في النفس. ما هي أسباب الربو عند الأطفال وكيفية الوقاية منها؟ - أسباب الربو الرئيسية عند الأطفال هي الانتانات الفيروسية مثل بعض الفيروسات التي تسبب الزكام والحساسية «مثل الغبار، ووبر القطط، ودخان السجائر، والهواء البارد»، كما أن الشدة النفسية تلعب دوراً في إثارة نوبات الربو وكذلك الجهد الفيزيائي.
أما الوقاية فتكون أحياناً بالوقاية من العامل المسبب، أو تجنب الجهد الفيزيائي، وكذلك استعمال الستيرويدات عن طريق الاستنشاق تفيد في الوقاية من نوبات الربو

الربو هو مرض مناعي يؤدي لقصور في عمل الجهاز التنفسي، وتكون به مجاري الهواء ضيقة جداً، فيعيق مرور الهواء من وإلى الرئة، مما يسبب سعلاً جافاً، وصدور صوت أثناء التنفس، وضيق التنفس، وهي ما تسمى أزمة الشعب الهوائية أو الأزمة القلبية «الربو القلبي»، وله أعراض الربو العادية نفسها مع وجود التهاب بمجرى الهواء، والتي تحدث عند تراكم السوائل بالرئة.
في هذا الحوار نسلط الضوء على الربو الناتج عن الشعب الهوائية مع الدكتور دانيس هاردي من مركز مانشتستر في دبي: ما هو مرض الربو؟ - هو مرض تنفسي ينتج عن التهاب في الشعب الهوائية، ويؤدي إلى تضيق هذه الشعب، ويظهر على شكل نوبات من السعال، وضيق في النفس. ما هي أسباب الربو عند الأطفال وكيفية الوقاية منها؟ - أسباب الربو الرئيسية عند الأطفال هي الانتانات الفيروسية مثل بعض الفيروسات التي تسبب الزكام والحساسية «مثل الغبار، ووبر القطط، ودخان السجائر، والهواء البارد»، كما أن الشدة النفسية تلعب دوراً في إثارة نوبات الربو وكذلك الجهد الفيزيائي.
أما الوقاية فتكون أحياناً بالوقاية من العامل المسبب، أو تجنب الجهد الفيزيائي، وكذلك استعمال الستيرويدات عن طريق الاستنشاق تفيد في الوقاية من نوبات الربو

نصائح تجنبك خمول الجسم في وقت الظهيرة

نقص الحديد وعدم التعرض للشمس السر وراء ألم العضلات

تبدأ العضلات في الانقباض والتشنج، وهو ما يلحق به شعوراً بالوجع، ولهذا ينصح بضرورة السعي للاسترخاء.
- ظروف صحية : حيث قد ينتج ذلك الوجع بالعضلات عن عدة مشاكل صحية يعانيها الأفراد مثل ألم العضلات الروماتيزمي، التهاب المفاصل، ومشاكل المفاصل الميكانيكية.
- تشنجات عضلية: وهي التشنجات التي قد تنتج عن بعض الإصابات العرضية، التمرينات الرياضية المكثفة أو العمل البدوي الذي يتم على مدار يوم أو يمين بعد الحركة.

تصاب تلك المستقبلات بأفراط في الحساسية ويحدث وجع. ويمكن تعزيز مستويات الفيتامين بالتعرض للشمس ما بين 15 - 20 دقيقة يوميا.
- نقص الحديد : وهو العنصر الذي يحظى بنفس أهمية فيتامين دي، ولهذا ينصح بضرورة فحص ومراجعة مستويات عنصر الحديد في الجسم لعدم حدوث تلك المشكلة. ويمكن تعويض نقص الحديد بالإكثار من تناول المكسرات، الفاصوليا والسبانخ.
- التوتر : فحين يفرز الجسم هرمونات التوتر،

أشار باحثون إلى أن الآلام التي تلحق بعضلات الجسم ربما تعود لعدة أسباب من بينها قلة التعرض لأشعة الشمس ونقص عنصر الحديد في المواد الغذائية التي يتم تناولها.
وقال خبراء إن هناك 5 أسباب تقف وراء تكرار الشعور بوجع أو ألم في مناطق العضلات :
- نقص فيتامين دي : حيث أوضح الخبراء أن جسم الإنسان يتكون من خلايا يوجد بها مستقبلات لفيتامين دي، وأن تلك المستقبلات توجد في العضلات، وأنه في حالة حدوث نقص بفيتامين دي،

تناول الساندويتشات ضخمة الحجم أو وعاء كبير من المعكرونة نظراً لأنها تحتوي على مستويات طاقة تفوق احتياجات الجسم. ويجب التركيز على نوعية الأطعمة الخفيفة الغنية بالمواد المغذية التي تمنح الطاقة.
- الحصول على قسط من الراحة : فقضاء مزيد من الساعات داخل الأجواء المكتبية المغلقة أمام شاشات الحواسيب لا يعني مزيداً من الإنتاجية. وثبت من الأبحاث أن الحصول على راحة لالتقاط الأنفاس أمر من شأنه أن يزيد الطاقة والحيوية بعدة طرق مختلفة.
- تناول كوب من القهوة : حيث ثبت أن تناولها باعتدال أمر مفيد من حيث التنبيه وتحسين الأداء البدني، فضلاً عن ما يحظى به المشروب كذلك من فوائد صحية متعددة، فهو يحسن على سبيل المثال الأداء الذهني ويحد من خطر الإصابة بالزهايمر والسكري.



الثقيلة : حيث ثبت أن ما يتم تناوله في وجبة الغذاء يُوجّه الدم بعيداً عن الدماغ ويحوّله للمساعدة في عملية الهضم، ما يجعل الجسم يشعر بحالة من الخمول. ولهذا ينصح بتجنب

ذلك بمصادر أبطأ على صعيد حرق الطاقة مثل الدهون والوجبات الخفيفة المعبأة بالبروتين والكربوهيدرات المعقدة مثل الحبوب الكاملة. - تجنب تناول وجبات الغذاء

تعقبه حالة خمول نتيجة لأن مستويات السكر بالدم تتراجع استجابة لهرمون الأنسولين الذي يتم إفرازه عندما يبدأ الأشخاص بتناول السكر. ويمكن الاستعاضة عوضاً عن

أوصى خبراء بمجموعة حلول تفيد في التصدي لحالة الخمول والكسل التي تصيب الأشخاص عادة في فترة منتصف الظهيرة منها: التوقف عن تناول مشروبات الشوكولاته المحلاة، الحصول على قدر من الهواء النقي وعدم تناول المعكرونة في وجبة الغذاء.
فبعدما يتعرض معظم الأشخاص من العاملين لقدر كبير من الإنهاك في فترة الصباح نتيجة ضغوط العمل، تبدأ حالة الخمول في الظهور مع حلول فترة الظهيرة، لاسيما وأنها تقترن بتراجع مستويات الطاقة نتيجة ما يتم بذله من جهد في نشاطات العمل صباحاً.

ويمكن التصدي لحالة الخمول هذه باتّباع بعض النصائح المفيدة، ومنها :
- تجنب السكريات : فقد ثبت أن الدعم السريع الذي يتحصل عليه الجسم بمجرد تناول السكريات سرعان ما

الأسبرين يخفض خطر الإصابة بسرطان القولون



من جهته، قال جون بورن أستاذ علم الوراثة السريري في جامعة نيوكاسل الذي أشرف على التجربة السريرية إن «هذه النتائج مهمة لكل الأشخاص الذين يعانون من مرض لينش، وكذلك لبقية أفراد المجتمع الذين يعانون من مشكلة وزن. هذه الدراسة تشير إلى أن تناول الأسبرين قد يقضي على الاحتمال الأكبر بالإصابة بسرطان بسبب الوزن الزائد».
وأضاف «البدانة تكثف من الالتهابات في الجسم ويبدو أن الأسبرين يعطل هذه العملية».
من المقرر إجراء تجربة سريرية أخرى أوسع تشمل 3 آلاف شخص لاختبار آثار الجرعات المختلفة من الأسبرين على ما أوضح الباحثون. إلا أن البروفسور بورن نصح بعدم البدء بتناول الأسبرين بشكل منتظم من دون استشارة طبيب بسبب خطر الإصابة بنزيف في الجهاز الهضمي والقرحة لدى بعض الأشخاص.

أفادت دراسة دولية نشرت نتائجها في مجلة «جورنال أوف كلينيكال أونكولوجي» الأميركية أن الأسبرين يخفض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لدى أشخاص بدناء مصابين بأعراض لينش، التي تعرضهم من الناحية الجينية للإصابة بهذا المرض. يتوقع أن يصاب حوالي 50% من هؤلاء الأشخاص بهذا النوع من السرطان على ما أوضح معدو الدراسة التي أجريت في 16 بلداً على نحو ألف مشترك يعانون من أعراض لينش تمت متابعتهم على مدى 10 سنوات. وتناول الأشخاص الـ973 الذين شملتهم الدراسة وكلهم ليسوا بدناء، حتى أسبرين في اليوم (600 مليغرام) على سنتين أو دواء وهمياً.

أظهرت عندها النتائج أن البدناء لديهم احتمال يزيد 2,75 مرة عن غيرهم للإصابة بسرطان القولون. إلا أن هذا الخطر كان نفسه في مجموعة المشاركين الذين تناولوا الأسبرين أكلوا بدناء أم لا.

